

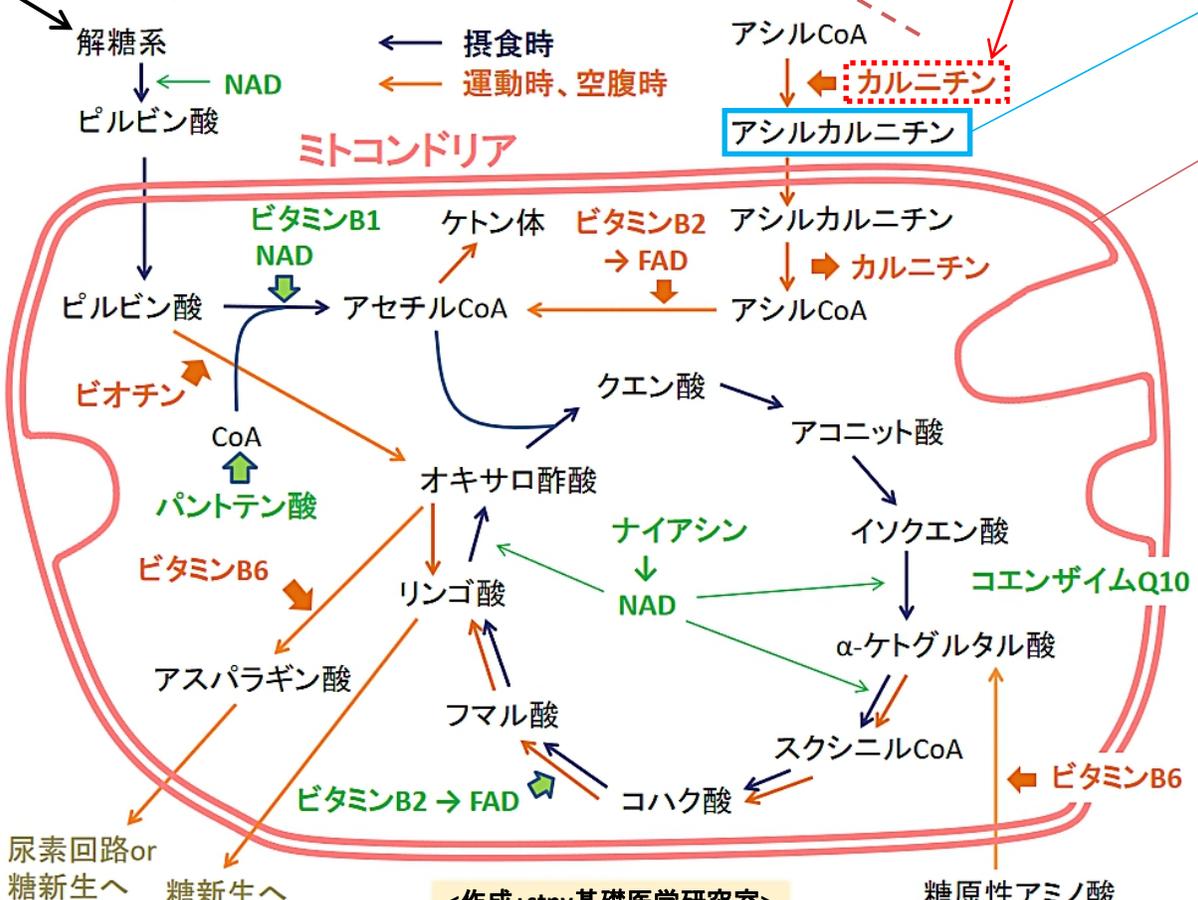
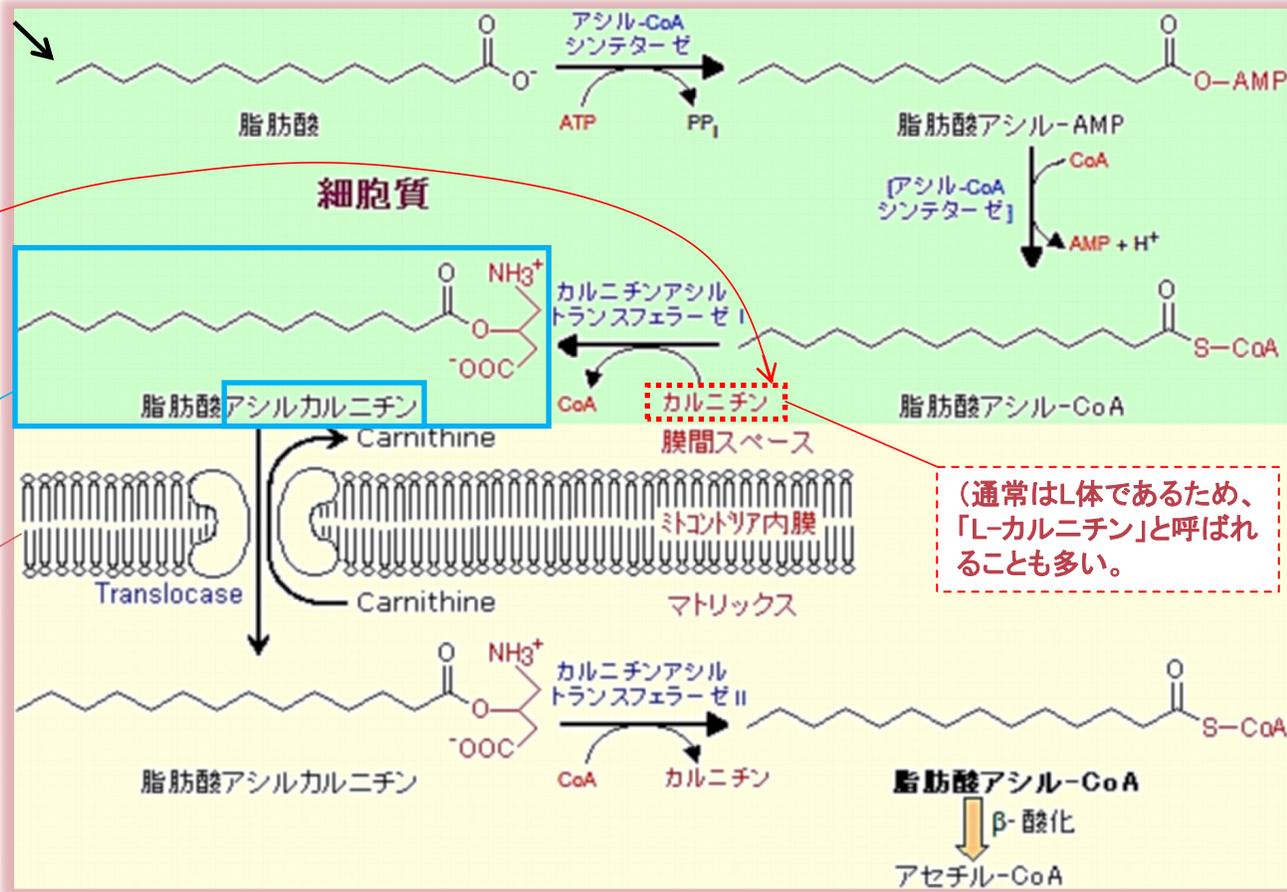
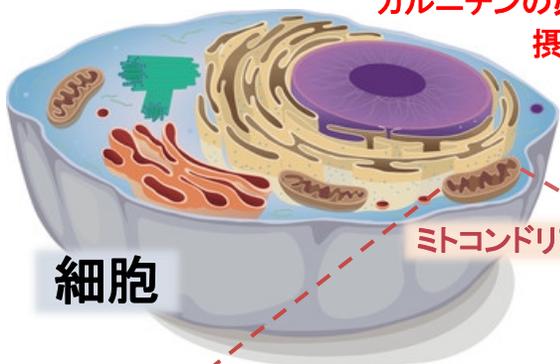
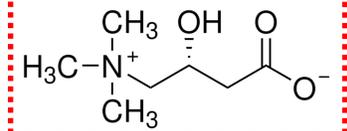
# カルニチンは場合によっては不足し脂質代謝に影響する

平均的に、体内のカルニチンの約1割が体内で合成されたもので、約9割は食事によって摂取されたものである。

カルニチンの必要摂取量: 200mg/日  
 摂取目安量: 1,000mg/日  
 体内合成量: 20mg/日

リジン + メチオニン

ビタミンC、鉄  
 ビタミンB6  
 ナイアシン



- ◆カルニチンは、体が(細胞が、ミトコンドリアが)長鎖脂肪酸をエネルギー源として用いる時、中間代謝産物である脂肪酸アシルCoAをミトコンドリア内に運び込む時に必須となるビタミン様物質である。具体的には、脂肪酸アシルCoAに結合している大きな分子であるS-CoAが外れ、代わりにカルニチン分子が結合され、その状態でミトコンドリア膜を通過して内部に入る。
- ◆カルニチンは、特に草食動物の肉に多く含まれるが、植物には極微量にしか含まれていない。そのため、植物食を繰り返している人はカルニチン不足に陥る。また、特に運動後には尿中への排泄量が増えるため、摂取量を増やす必要がある。或いは、体内におけるビタミンC、鉄、ビタミンB6、ナイアシンが不足することによって生合成量が低下するため、そのような場合も摂取量を増やす必要がある。摂取量を増やす方法は、草食動物の肉を食べたり、サプリメントを利用することである。